

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Kecemasan

##### 1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah hal yang wajar dan alami terjadi dalam kehidupan manusia. Apa pun, dimanapun dan kapan pun pasti terjadi dan selalu menyertai hati manusia. Orang yang tidak mempunyai rasa cemas akan digolongkan abnormal, sebab tidak memiliki atau kehilangan rasa yang telah dianugerahkan Allah. Namun, apabila kecemasan tidak terkontrol akan membahayakan jiwa dan menghambat kesuksesan. Cemas berasal dari bahasa latin *anxius* dan dalam bahasa Jerman *anGst* kemudian menjadi *anxiety* yang berarti kecemasan, merupakan suatu kata yang digunakan oleh Freud untuk menggambarkan suatu efek negatif dan keterangsangan (Darmanto Jatman, 2000:37).

Menurut Chaplin kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2000:33) .

Assosiasi Psikiatri Amerika (*American Psychiatric Association*) mendefinisikan kecemasan sebagai berikut: *Anxiety is apprehension, tension, or uneasiness which stems from the anticipation of danger, the source of which is largely unknown or unrecognised* (Edelmann, 1992). Kecemasan adalah ketakutan/keprihatinan, tegang, atau rasa gelisah yang berasal dari antisipasi bahaya, sumber yang sebagian besar tidak dikenali atau yang tak dikenal.

Dalam arti tradisional, menurut Ollendick istilah kecemasan menunjuk kepada keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subyektif dan *arousal* atau rangsangan fisiologis (Linda De Clerg, 2004).

Atkinson dkk (2001) menyebutkan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda.

Simpson menyatakan definisi kecemasan bahwa *Anxiety is a personality characteristic of responding to certain situations with a stress syndrome of response. Anxiety states are then a function of the situations that evoke them and the individual personality that is prone to stress* (Edelmann, 2002). Kecemasan adalah suatu karakteristik kepribadian dalam menjawab ke situasi tertentu dengan suatu sindrom/gejala respon stres/tekanan. Kemudian kondisi kecemasan adalah suatu fungsi dari situasi yang membangkitkan/menstimulir kepada kecemasan dan kepribadian individu yang cenderung tertekan.

Menurut pendapat sebagian para ahli Psikologi kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam (Calhoun dan Acocella, 1995).

Kecemasan merupakan keadaan dimana seseorang mengalami perasaan gelisah atau cemas dan aktivitas sistem saraf otonom dalam merespon sesuatu ancaman yang tidak jelas dan tidak spesifik (Rosenberg dan Caplan 1992).

Kecemasan merupakan suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa suatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak yang dapat menimbulkan kecemasan, misalnya, ujian, kesehatan, relasi sosial, karier, relasi internasional dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran (Hidayati, 2008).

Begitu pula menurut Ahmad Fauzi bahwa kecemasan adalah rasa takut yang tak jelas sasarannya dan juga tidak jelas alasannya (Fauzi, 2007). Kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas Reality Testing Ability/RTA, masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian */splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal (Hawari, 2008)

Berdasarkan pengertian kecemasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian adalah suatu keadaan emosional yang berefek pada kondisi psikologis seperti adanya perasaan takut, tegang, khawatir, gelisah, dan keadaan yang tidak menyenangkan pada seorang individu dalam menghadapi ujian.

## **2. Fungsi Kecemasan**

Fungsi dari kecemasan adalah untuk bertindak sebagai tanda bahaya terhadap ego, sehingga kalau tanda itu muncul dalam kesadaran, ego dapat mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya itu. Meskipun kecemasan itu menyakitkan, dibutuhkan untuk memperingatkan seseorang tentang adanya

bahaya dari dalam atau dari luar. Sehingga individu dapat menolak atau menghindari bahaya. Sebaliknya jika bahaya tidak dapat dihindarkan, kecemasan dapat bertumpuk dan akhirnya akan terganggu.

Pendapat yang sama disampaikan Koeswara bahwa meskipun kecemasan tidak menyenangkan, namun memiliki arti penting bagi individu, yaitu berfungsi sebagai peringatan bagi individu agar mengetahui adanya bahaya yang sedang mengancam, sehingga individu bisa mempersiapkan bahaya yang mengancam itu (Koeswara, 1997)

Menurut Freud (dalam Alwisol, 2005) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

### **3. Macam-Macam Kecemasan**

Kecemasan beraneka ragam jenisnya. Menurut Freud (dalam Suryabrata, 2001) ada tiga jenis kecemasan, yaitu :

- a. Kecemasan obyektif (realistis)

Kecemasan obyektif/realistis adalah kecemasan Akan bahaya-bahaya dari luar.

b. Kecemasan Neurotis

Kecemasan neurosis adalah kecemasan bila instink-instink tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum.

c. Kecemasan Moral

Kecemasan moral adalah kecemasan yang timbul dari kata hati terhadap perasaan berdosa apabila melakukan dan sebaliknya berpikir melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral.

Berdasarkan macam-macam kecemasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa macam kecemasan yaitu: kecemasan obyektif, kecemasan neurotis, dan kecemasan moral.

#### 4. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (2000), tingkat kecemasan dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu kecemasan ringan, sedang dan berat.

a. Kecemasan Ringan (*mild anxiety*)

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kemampuan melihat dan mendengar menjadi meningkat serta cemas ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan kreatifitas.

b. Kecemasan Sedang (*moderate anxiety*)

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

c. Kecemasan Berat (*severe anxiety*)

Sangat membatasi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci, spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahannya sehingga dapat memusatkan pada suatu objek lain.

Cameron menyatakan bahwa kecemasan dapat terjadi dalam berbagai intensitas, yaitu :

a. *Chronic Anxiety Reaction*

Kecemasan ini terjadi dalam intensitas yang rendah, individu tidak mengetahui dari mana atau apa penyebab kecemasannya. Hal ini berlangsung secara terus menerus atau pada suatu jangka waktu yang cukup lama.

b. *Anxiety Reaction*

Kecemasan ini terjadi dalam intensitas yang akut dan disertai oleh perubahan pada alat-alat tubuh seperti adanya gangguan pada alat pernafasan, cardio vascular dan gastrointestinal

c. *Panic Reaction*

Kecemasan ini terjadi dalam intensitas yang merupakan keadaan serangan kecemasan yang maksimal. Ketegangan yang dirasakan individu begitu kuatnya sehingga dapat bertindak agresif, maka kadang-kadang ada keinginan untuk bunuh diri Kesadaran akan dirinya begitu menurun sehingga tidak memperhatikan lagi kepentingan dirinya sendiri. Reaksi panik dapat pula menyerupai manifestasi

psikotik dimana ego mengalami disintegrasi, yang disertai delusi dan halusinasi (Trismiati, 2005).

## **5. Sumber Kecemasan**

Kecemasan dapat terjadi kapan saja dan disebabkan oleh apa saja yang mengancam. Kecemasan dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, juga bahaya dari dalam diri dan pada umumnya ancaman itu samar-samar (tidak jelas) bahaya dari dalam timbul bila ada sesuatu hal yang tidak dapat diterimanya, seperti pikiran, perasaan, keinginan dan dorongan (Gunarsa & Gunarsa, 2007).

Menurut Bunder Keimholz dan Garden (dalam Arbaryatiningsih, 2001). kecemasan dapat dibagi menurut sumber sebabnya, yaitu : Kecemasan yang berasal dari lingkungan, disebut kecemasan obyektif yaitu kecemasan yang disebabkan oleh lingkungan dan tidak perlu pengobatan, karena merupakan salah satu faktor "penjagaan diri" Kecemasan dalam tubuh disebut kecemasan vital, yaitu kecemasan yang berasal dari dalam tubuh dan berfungsi sebagai mekanisme pertahanan yang melindungi individu. Kecemasan akan kesadaran yang disebut dengan Kecemasan hati nurani, yaitu individu punya kesadaran akan moralitas yang akan melindungi individu terhadap perbuatan-perbuatan yang bersifat amoral.

Kecemasan dalam tubuh yang disebut kecemasan neurotik yaitu kecemasan yang berasal dari dalam tubuh dan tidak bisa dihindari sehingga kecemasan bersembunyi dalam kecemasan lainnya, seperti fobia, gangguan obsesif kompulsif, konfersi dan gangguan fisiologis lain. Kecemasan bukan gejala menentukan disebut kecemasan psikotik, adalah kecemasan merupakan gejala

biasa bukan gejala menentukan yang kadang-kadang merupakan manifestasi, gejala depresi. Kecemasan dapat dirasakan begitu hebat, sehingga penderita tidak bisa berbuat apa-apa. Menurut Kartini Kartono Kecemasan Psikotik adalah kecemasan karma merasa terancam hidupnya, dan kacau balau, ditambah dengan kebingungan yang hebat disebabkan oleh depersonalisasi dan disorganisasi psikis. Kecemasan takut pada masyarakat atau kecemasan social, yaitu terjadi karena individu takut akan pendapat umum tentang dirinya.

#### **6. Indikator Kecemasan**

Conley, 2006 (Widosari, 2010) berpendapat bahwa terdapat keluhan dan gejala umum dalam kecemasan dibagi menjadi gejala somatik dan psikologis yaitu:

1. Gejala somatik terdiri dari :
  - a. Keringat berlebih.
  - b. Ketegangan pada otot skelet yaitu seperti : sakit kepala, kontraksi pada bagian belakang leher atau dada, suara bergetar, nyeri punggung.
  - c. Sindrom hiperventilasi yaitu seperti : sesak nafas, pusing, parestesi.
  - d. Gangguan fungsi gastrointestinal yaitu seperti tidak nafsu makan, mual, diare, dan konstipasi.
  - e. Iritabilitas kardiovaskuler seperti : hipertensi
2. Gejala psikologis terdiri dari beberapa macam :
  - a. Gangguan mood seperti : sensitif, cepat marah, dan mudah sedih.
  - b. Kesulitan tidur seperti : insomnia, dan mimpi buruk
  - c. Kelelahan atau mudah capek.



- d. Kehilangan motivasi dan minat.
- e. Perasaan-perasaan yang tidak nyata.
- f. Sangat sensitif terhadap suara seperti : merasa tak tahan terhadap suara-suara yang sebelumnya biasa saja.
- g. Berpikiran kosong seperti : Tidak mampu berkonsentrasi, mudah lupa.
- h. Kikuk, canggung, koordinasi buruk.
- i. Tidak bisa membuat keputusan seperti : tidak bisa menentukan pilihan bahkan untuk hal-hal kecil.
- j. Gelisah, resah, tidak bisa diam.
- k. Kehilangan kepercayaan diri.
- l. Kecenderungan untuk melakukan segala sesuatu berulang-ulang.
- m. Keraguan dan ketakutan yang mengganggu.
- n. Terus menerus memeriksa segala sesuatu yang telah dilakukan

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua gejala umum alam kecemasan, yaitu gejala somatik yaitu gejala fisik yang tampak pada individu yang sedang mengalami kecemasan, dan gejala psikologis yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan.

Sulistyaningsih (2000) mengemukakan bahwa ada tiga komponen utama reaksi kecemasan, yaitu

- a. Reaksi subyektif (kognitif), berupa khawatir, bimbang.
- b. tingkah laku yang tampak (overt behavior), misalnya badan gemetar.

- c. Reaksi fisiologis internal, yaitu meningkatnya denyut jantung atau keluar keringat dingin .

Scully menyebutkan bahwa: *A subjectively state of anxiety may be obvious, omit may be masked by physical or other psychological complaints.*

(Keadaan subyektif suatu kecemasan mungkin jelas nyata, atau mungkin disembunyikan oleh fisik atau keluhan psikologis lain) (Scully, 2001:122-123) (dalam andrianto,2009).

Menurut Scully gejala dan tanda kecemasan itu ada tiga, yaitu :

1. Aspek psikologis dibagi menjadi beberapa indikator :
  - a. *Apprehension* (keprihatinan/kecemasan pada masa depan)
  - b. keraguan ketakutan dan antisipasi kemalangan
  - c. Perasaan panik
  - d. *Hipervigilan* (kecenderungan untuk bereaksi berlebihan terhadap stress yang tidak begitu berat)
  - e. Lekas marah
  - f. Lelah
  - g. *Insomnia* (kesulitan untuk tidur)
  - h. Kecenderungan mengalami kecelakaan (tidak fokus saat berkendara)
  - i. *Derealisasi* (dunia tampak aneh) dan *depersonalisasi* (merasa dirinya sendiri tidak nyata)
  - j. Kesulitan dalam memusatkan pikiran

2. Aspek somatik dibagi menjadi beberapa indikator, yaitu :

- a. Sakit kepala
- b. Pusing dan berkunang-kunang
- c. Jantung berdebar dan dada sakit
- d. Gangguan perut dan diare
- e. Sering buang air kecil
- f. Bengkak di kerongkongan
- g. Tensi bergerak atau kegelisahan
- h. Nafas pendek-pendek
- i. *Paresthesias* (perasaan-perasaan kulit yang abnormal seperti gatal-gatal, menusuk-nusuk atau seperti terbakar)

3. Aspek fisik dibagi menjadi beberapa indicator, yaitu :

- a. *Diaphoresis* (keluar keringat banyak)
- b. Kulit dingin, lembab
- c. Urat nadi cepat dan arrhythmias (hilangnya irama/ irama tidak teratur)
- d. Muka menjadi merah dan muka pucat
- e. *Hyperreflexia* (refleks yang berlebihan)
- f. Menggigil, mudah terkejut dan gelisah

## 7. Kecemasan Menurut Perspektif Islam

Menurut pandangan Islam, Adnan Syarif mengemukakan bahwa penyebab ketakutan adalah kehendak Allah S.W.T. sebagaimana terdapat dalam firman-Nya Al-Qur an Surat Al-Ma' aarij ayat 19-22, surat Al-Anbiyaa' ayat 37 dan surat An-

Nisaa' ayat 28 Allah telah menciptakan manusia dalam keadaan memiliki sifat cemas (berkeluh kesah) dan tergesa-gesa karena pengaruh susunan sistem syarafnya atau sangat peka (*over sensitive*) dalam perasaan maupun perilakunya serta dalam menghadapi berbagai faktor internal maupun eksternal yang mengitarinya, yang seringkali membahayakan diri dan kehidupannya. Semua itu adalah bentuk kasih sayang Allah kepada dirinya dan penjagaan atas kehidupannya.

Adnan Syarif (2002:90-91) menyatakan bahwa tahapan tingkat kecemasan dan ketakutan alamiah adalah sebagai berikut :

- a. Kesempitan jiwa, terdapat dalam *Al-Qur'an* Surat *Al-Hijr* ayat 97-99

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾  
وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٩٩﴾

Artinya : Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan. Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat). dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal).

- b. Ketakutan terdapat dalam surat *Al-ahzab* ayat 19.

أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ ۚ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ ۚ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِأَلْسِنَةٍ حِدَادٍ ۚ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ ۚ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ ۚ وَكَانَ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ﴿١٩﴾

Artinya : Mereka bakhil terhadapmu, apabila datang ketakutan (bahaya), kamu Lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik- balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka bakhil untuk berbuat kebaikan. mereka itu tidak beriman, Maka Allah menghapuskan (pahala) amalannya. dan yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.

- c. Kegelisahan (kurang sabar) terdapat dalam surat *Al- Ma'aarij* ayat 20

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۖ

Artinya : Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah,

Berdasarkan paparan tingkat kecemasan di atas disimpulkan bahwa tingkat kecemasan yaitu: 1. *Chronic Anxiety Reaction*, 2. *Anxiety Reaction*, 3. *Panic Reaction*. Di dalam Al-Qur'an juga ada beberapa tingkat kecemasan yang diungkapkan oleh Adnan Syarif yaitu: 1. Kesempitan jiwa, terdapat dalam *Al-Qur'an Surat Al-Hijr* ayat 97-99, 2. Ketakutan terdapat dalam surat *Al-ahzab* ayat 19, 3. Kegelisahan (kurang sabar) terdapat dalam surat *Al- Ma'aarij* ayat 20.

## **B. Konsep Diri**

### **1. Pengertian konsep diri**

Burn (2002) menyatakan bahwa konsep diri merupakan kesan individu terhadap diri sendiri secara keseluruhan, atau tentang citra diri di mata orang lain. Shevelson dan Bolus (2005) berpendapat bahwa konsep diri merupakan konsep dasar individu mengenai pikiran dan pendapat tentang diri sendiri dan perbandingannya dengan individu lain.

Konsep diri menurut Adler & Rodman (Apollo, 2007) adalah semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya yang khas dan berbeda dengan orang lain. Hal ini termasuk persepsi individu akan sifat dan kemampuannya, interaksi dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek, tujuan, serta keinginannya.

Sedangkan menurut Fitts (tjipsastra, 1996) menyatakan bahwa Konsep diri adalah aspek penting dalam diri individu yang memandang dirinya secara utuh,

baik secara fisik, emosional intelektual, sosial, dan spiritual yang menjadi acuan dalam berinteraksi dengan lingkungan. Konsep diri berpengaruh kuat terhadap tingkah laku individu. Konsep diri dapat berkembang melalui interaksi dengan orang lain (Santrock, 2005).

Michener & Delamater (Rusmawati, 2004) menyatakan bahwa konsep diri dari persepsi individu terhadap identitas sosial dan kualitas personalnya, serta generalisasi terhadap diri sendiri berdasarkan pada pengalaman. Fuhrman (Rusmawati, 2004) mengatakan bahwa konsep diri adalah konsep dasar tentang diri sendiri, pikiran dan opini pribadi, kesadaran tentang apa dan siapa dirinya dan beberapa idealisme yang telah dikembangkannya.

Lain halnya dengan pendapat Rakhmat (2004), menurutnya konsep diri tidak hanya merupakan gambaran deskriptif semata, akan tetapi juga merupakan penilaian seorang individu mengenai dirinya sendiri, sehingga konsep diri merupakan sesuatu yang diperkirakan dan dirasakan oleh seorang individu.

Menurut Rakhmat (2004) terhadap dua komponen dari konsep diri yang sekiranya dapat dikemukakan, yaitu komponen kognitif (*self-image*) dan komponen self afektif (*self-esteem*). Komponen kognitif (*self-image*) adalah merupakan pengetahuan individu yang mencakup pengetahuan "*Who am I*" yang mana itu akan memberikan gambaran tentang dirinya hal ini disebut sebagai suatu pencitraan diri. Adapun komponen afektif adalah merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang akan membentuk bagaimana penerimaan akan diri dan harga diri individu yang bersangkutan.

Semakin beranjak dewasa, remaja akan menyadari dengan sendirinya tentang keberadaan dirinya dan mulai mencari-cari yang pada akhirnya menemukan konsep akan dirinya, kesadaran akan konsep diri pada remaja tumbuh dengan pesat. Gambaran penilaian tentang konsep diri dapat diketahui melalui rentang respon dari adaptif sampai dengan maladaptif. Konsep diri itu sendiri terdiri dari beberapa bagian, yaitu : gambaran diri (*body image*), ideal diri, harga diri, peran, dan identitas.

Dari beberapa uraian tentang definisi konsep diri seperti tersebut, dapat dipahami bahwa konsep diri merupakan sesuatu yang dirasakan dan dipikirkan oleh seorang individu yang berkaitan dengan dirinya sendiri. Hal tersebut didasarkan pada sifat dasar individu yang cenderung untuk selalu mempertahankan keseimbangan dalam kehidupan batinnya, sehingga bila timbul pikiran, perasaan, dan persepsi yang tidak seimbang maupun berlawanan maka akan terbentuk iklim psikologis tidak menyenangkan yang mendorong individu untuk mengubah perilakunya. Setiap individu akan memberikan penafsiran yang berbeda terhadap sesuatu yang dihadapinya, di mana ini berkaitan dengan keseluruhan sikap dan pandangan individu terhadap diri dan hal itu berpengaruh besar terhadap pengalamannya. Konsep diri merupakan penentu pengharapan individu, sehingga dapat dikatakan bahwa pengharapan adalah inti dari konsep diri.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan pengertian konsep diri remaja dalam penelitian ini adalah gambaran remaja mengenai diri sendiri berdasarkan pengalaman yang diperoleh dari lingkungannya.

## 2. Peranan konsep diri dalam perilaku

Konsep diri merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi tingkah laku karena setiap orang bertindak laku sedapat mungkin sesuai dengan konsep dirinya. Bagaimana seseorang memandang dirinya akan tercermin dari keseluruhan tingkah lakunya. Artinya, perilaku individu akan selaras dengan cara individu memandang dirinya sendiri. Apabila individu memandang dirinya sebagai orang yang tidak mempunyai cukup kemampuan untuk melakukan sesuatu tugas, maka seluruh perilakunya akan menunjukkan ketidak mampuannya tersebut.

Menurut Felker (dalam Desmita, 2011) terdapat tiga peranan penting konsep diri dalam menentukan perilaku seseorang yaitu:

1. *Self-concept as maintainer of consistency.*

Konsep diri memainkan peranan dalam mempertahankan keselarasan batin seseorang. Bila individu memiliki ide, perasaan, persepsi, atau pikiran yang tidak seimbang atau saling bertentangan, maka akan terjadi situasi psikologis yang tidak menyenangkan. Untuk menghilangkan ketidakselarasan tersebut, individu akan mengubah perilaku atau memilih suatu sistem untuk mempertahankan kesesuaian antara individu dengan lingkungannya.

2. *Self-concept as an interpretation of experience.*

Konsep diri menentukan bagaimana individu memberikan penafsiran atas pengalamannya. Sebuah kejadian akan ditafsirkan secara berbeda antara individu satu dengan individu yang lain, karena masing-masing individu mempunyai sikap dan pandangan yang berbeda-beda terhadap diri mereka. Tafsiran



yang negatif terhadap pengalaman hidup disebabkan oleh pandangan dan sikap negatif terhadap dirinya sendiri, dan begitu pula sebaliknya.

### 3. *Self-concept as set of expectations.*

Konsep diri berperan sebagai penentu pengharapan individu. Ini merupakan inti konsep diri. Siswa yang cemas dalam menghadapi ujian akhir dengan mengatakan tidak kemampuannya dalam menghadapi ujian karena menganggap dirinya bodoh, maka sesungguhnya sudah mencerminkan harapan apa yang akan terjadi dengan hasil ujiannya. Ungkapan tersebut menunjukkan keyakinan bahwa ia tidak mempunyai kemampuan untuk memperoleh nilai yang baik.

### 3. Dimensi konsep diri

Fitts (dalam tjipasastra, 1996) mengklasifikasikan konsep diri menjadi dua kategori yaitu internal dan eksternal.

a. Kategori internal memiliki 3 dimensi yakni:

#### 1) Diri identitas

Diri identitas merupakan konsep dasar dalam konsep diri yang membentuk siapa saya dan simbol yang dipilih untuk menjelaskan identitas dirinya. Dengan semakin bertambahnya pengalaman akan semakin banyak simbol yang dipergunakan untuk menjelaskan identitas diri. Setiap unsur identitas akan membentuk pola persepsi dan penafsiran terhadap fenomena lingkungan. Unsur identitas semakin diperkaya sejalan dengan peningkatan kemampuan dan perluasan interaksi dengan lingkungan.

Para ahli teori diri (self theorist) menyebutkan pengaruh diri identitas sebagai subyek pada perilaku individu.

## 2) Diri pelaku

Diri pelaku berkaitan dengan perilaku individu berdasar stimulus internal maupun eksternal. Berdasar diri pelaku akan menentukan kesinambungan perilaku dan mempengaruhi perilaku untuk dimasukkan pada abstraksi, simbolisasi, atau disatukan dengan diri identitas.

## 3) Diri penilai

Diri penilai merupakan hasil interaksi diri identitas dengan diri pelaku yang kemudian disatukan pada konsep diri. Individu memiliki kemampuan untuk mengamati, menyadari dan menilai penampilan perilakunya. Diri penilai bertugas sebagai pengamat, penetap norma, pengkhayal, dan pembanding. Diri penilai bertugas pula untuk menghubungkan diri identitas dan diri pelaku.

b. Kategori eksternal memiliki 5 dimensi, yakni :

### 1) Diri fisik

Diri fisik mencerminkan diri individu melihat keadaan fisik, kesehatan, kegagahan dan seksualitas.

### 2) Diri moral-etik

Diri moral-etik mengacu pada nilai-nilai moral, etika dan spiritual dalam mengevaluasi perilaku keagamaan, kebaikan dan kejahatan.

### 3) Diri personal

Diri personal mencerminkan pemahaman diri individu tentang nilai-nilai pribadi yang menggambarkan identitas diri. Penafsiran diri personal tidak berkaitan dengan penilaian terhadap fisik diri dan relasi dengan lingkungan.

### 4) Diri keluarga

Diri keluarga merupakan persepsi diri dalam lingkungan keluarga dan teman dekat. Diri keluarga merupakan dasar dalam memahami dan menilai diri individu sebagai anggota keluarga dan bagian dari teman dekat.

### 5) Diri sosial

Diri sosial merupakan persepsi diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial.

Kelima unsur kategori eksternal dari konsep diri yang akan menjadi obyek pengukuran dalam penelitian ini.

## **4. Kriteria konsep diri**

Konsep diri dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori yaitu positif dan negatif atau tinggi dan rendah. Brooks dan Emmert (dalam Rakhmat, 2008) membuat kriteria konsep diri menjadi positif dan negatif. Konsep diri positif dengan ciri-ciri :

- a. Memiliki perasaan setara dengan orang lain,
- b. Percaya akan kemampuan diri dalam memecahkan masalah,
- c. Mampu memperbaiki dan meningkatkan diri,

- d. Bersedia menerima pujian orang lain tanpa rasa malu,
- e. Menyadari bahwa setiap individu memiliki perasaan dan keinginan yang berbeda.

Sedangkan untuk konsep diri yang negatif disebutkan oleh Fitts (dalam Yanti, 2008), memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Tidak menyukai dan menghormati diri sendiri
- b. Memiliki gambaran yang tidak pasti terhadap dirinya,
- c. Sulit mendefinisikan diri sendiri dan mudah terpengaruh oleh bujukan dari luar
- d. Tidak memiliki pertahanan psikologis yang dapat membantu menjagatingkat harga dirinya
- e. Mempunyai banyak persepsi yang saling berkonflik
- f. Merasa aneh dan asing terhadap diri sendiri sehingga sulit bergaul
- g. Mengalami kecemasan yang tinggi, serta sering mengalami pengalaman negatif dan tidak dapat mengambil manfaat daripengalaman tersebut.

## **5. Perkembangan konsep diri**

- a. Masa anak-anak sebagai dasar perkembangan konsep dasar.

Pada masa ini pemahaman individu tentang konsep diri belum jelas atau masih samar-samar. Pembentukan yang masih samar-samar ini menjadi dasar pembentukan konsep diri di kemudian hari. Coopersmith (dalam Calhoun dan Acocella, 2000) berpendapat bahwa benih konsep diri akan tumbuh dan berkembang ke arah positif, bila anak mendapat perlakuan dalam kehangatan cinta dan kasih sayang.

Sebaliknya, jika anak diperlakukan dengan penolakan dan kebencian, maka konsep diri yang berkembang menjadi negatif. Wair menyebutkan perkembangan benih konsep diri mengalami kemajuan pesat pada waktu anak mulai mampu menggunakan bahasa pada usia kira-kira satu tahun (dalam Calhoun dan Acocela, 2000).

Pada waktu ini anak sudah mampu memahami perkataan dari orang yang berada di lingkungan dekatnya. Anak semakin banyak memperoleh informasi lebih banyak tentang dirinya. Tahap perkembangan selanjutnya, ketika kemampuan kognisi anak muncul dalam mengucapkan perkataan, dan anak mulai mampu melihat hubungan diantara berbagai obyek dan membuat generalisasi. Kemampuan generalisasi anak terlihat pada kemampuan mengatakan bahwa "aku benci", "kalau aku sudah besar", "aku sudah dapat memakai sepatu sendiri".

Pada tahap perkembangan ini, gambar konsep diri anak masih berupa sketsa kasar yang akan menentukan tahap perkembangan berikutnya. Selain itu akan dapat diprediksikan sifat konsep diri anak pada masa akan datang. Anak pada fase ini akan memproses semua informasi masuk yang sejalan dengan gagasannya tentang konsep dirinya. Misal, bila seorang anak di dalam keluarga mendapat perhatian dan kasih sayang yang memadai, maka anak tidak mengalami kesulitan untuk bermain dengan teman-teman di sekolahnya. Karena anak merasakan lingkungan di dalam keluarganya bersahabat, sehingga teman-teman di sekolah ditafsirkan bukan sebagai ancaman atau musuh tetapi sebagai kawan.

Konsep diri negatif pada anak dapat diubah dengan pemberian pengalaman baru berisi kecakapan untuk menerima penghargaan positif secara berulang-ulang dalam interval waktu tertentu. Peranan guru menjadi sangat penting untuk menjaga kedekatan dengan anak untuk dapat memberikan pengalaman baru, sehingga anak mampu memperbaiki konsep dirinya yang salah. Pada tahap perkembangan tertentu konsep diri anak akan sulit diubah dengan prosedur semacam itu, karena perkembangan konsep diri akan mengikuti pola yang telah terbentuk pada awal masa kanak-kanak.

b. Perkembangan konsep diri pada remaja

Masa remaja merupakan periode penting dalam rentang kehidupan manusia karena banyak perubahan-perubahan yang dialami di dalam dirinya. Seperti yang diungkapkan oleh Hill (dalam Agustiani, 2006), perubahan fundamental remaja meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Perubahan biologis, menyangkut tampilan fisik (ciri-ciri secara primer dan sekunder), perubahan kognitif yaitu perubahan yang tampak dalam kemampuan berpikir abstrak seperti pertemanan, demokrasi, dan moral, sedangkan perubahan sosial, yaitu perubahan dalam status sosial membuat remaja mendapatkan peran-peran baru dan terikat pada kegiatan-kegiatan baru. Semua perubahan yang terjadi pada masa remaja menuntut individu untuk penyesuaian, menerima perubahan itu sebagai bagian dari dirinya, dan membentuk suatu "*sense of self*" yang baru tentang siapa

dirinya dan untuk mempersiapkan diri menghadapi masa dewasa (Agustiani, 2006).

Menurut Erikson (Berk, 2008) masa remaja berada pada fase *identity vs identity confusion*, yaitu remaja berusaha menjawab pertanyaan-pertanyaan seperti "siapa dan di mana tempat saya dalam masyarakat?". Untuk mencari jawaban tersebut remaja mengeksplorasi nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu untuk membentuk sebuah identitas diri. Menurut Harter (Berk, 2008), pada masa remaja akan memperoleh pencapaian-pencapaian tertentu yaitu remaja akan menyatukan sifat-sifat yang terpisah seperti "pintar" dan "berbakat", dideskripsikan menjadi sesuatu yang lebih abstrak seperti "cerdas" di dalam konsep diri mereka. Remaja juga menggabungkan ciri-ciri yang membentuk konsep diri mereka kedalam suatu sistem yang terorganisir (dalam Berk, 2008).

Konsep diri yang dimiliki pada usia remaja cenderung belum menetap dan masih berubah-ubah. Perubahan-perubahan yang dialami mempengaruhi kehidupan remaja pada hampir semua area kehidupan, konsep diri juga berada dalam keadaan terus berubah pada periode ini (Agustiani, 2006). Pada masa remaja, perubahan kepribadian lebih disebabkan oleh konsep baik-buruk yang diperoleh dari teman sebaya.

Menurut Rogers (dalam Pamungkas, 2007) individu yang memiliki konsep diri baik, mempunyai penerimaan diri yang baik terhadap diri sendiri, pengetahuan luas dan bermacam-macam tentang diri, penghargaan yang realistis, harga diri yang tinggi, memiliki pola perilaku optimis, tidak

mudah menyerah, dan selalu ingin mencoba pengalaman baru yang dianggapnya berguna. Masing-masing dari kita memiliki kepribadian berbeda, sifat, kemampuan dan pilihan bahwa kadang-kadang kita tidak bisa memahami apa yang sebenarnya terjadi dalam diri kita. Sedangkan konsep diri negatif akan membuat remaja sebagai individu cenderung melanggar peraturan dan norma-norma masyarakat, dan akhirnya terlibat kenakalan remaja (Coopersmith, dalam Partosuwido, 1992).

#### **6. Sumber pembentukan konsep diri**

- a. Sumber pertama pembentukan konsep diri anak berasal dari diri anak sendiri. Pada batas tertentu tubuh mengajarkan bahwa diri anak terlepas dari dunia, tetapi masih memiliki hubungan bahkan ketergantungan dengan lingkungan. Sumber informasi berikutnya dalam pembentukan konsep diri anak adalah proses interaksi dengan orang lain. Balwin dan Holmes (1987) menyebutkan bahwa konsep diri diperoleh dari hasil belajar individu melalui interaksi sosial di lingkungannya.
- b. Sumber kedua pembentukan konsep diri berasal dari orang tua. Kontak social paling awal dari bayi adalah orang tua, dan orang tua menjadi figur paling kuat dalam pembentukan konsep diri pada manusia. Pemberian perlindungan dan kenyamanan dari orang tua kepada bayi, menjadikan orang tua sebagai figur penting di mata anak. Akibatnya informasi yang dikomunikasikan orang tua kepada anak menjadi lebih tertanam pada diri anak sepanjang hidupnya.



- c. Sumber ketiga pembentukan konsep diri adalah kawan sebaya. Jika pada masa kanak-kanak merasa cukup dengan cinta dan kehangatan orang tua, maka pada perkembangan selanjutnya membutuhkan penerimaan dari teman sebaya (*peers group*). Perlakuan teman sebaya yang dirasakan menyakitkan diri anak akan mengganggu perkembangan konsep dirinya, misal diacuhkan, dipukul dan dibentak. Pengalaman yang diperoleh selama berinteraksi dengan kelompok sebaya memberikan sumbangan tentang konsep diri pada anak. Perkembangan konsep diri menurut Steward dan Nejdlo (1980) dipengaruhi 3(tiga) aspek yaitu : 1). faktor genetika, sifat kepribadian dan penampilan; 2) factor lingkungan sosial seperti orang tua, saudara, keluarga, teman sebaya dan sekolah serta masyarakat; 3) pengalaman hidup baik yang menyenangkan (positif) maupun tidak menyenangkan (negatif). Hurlock (2007) menyebutkan sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri pada remaja yaitu usia kemasakan (*age of maturing*), jenis kelamin, penampilan, keakraban dalam keluarga dan teman sebaya serta tingkat aspirasi. Remaja yang mengalami kematangan sesuai dengan *age of maturing* akan mampu mengembangkan konsep diri secara positif dan konstruktif.
- d. Penampilan diri yang tidak sesuai dengan harapan dan kelompok akan menjadikan remaja rendah diri (*inferiority*). Penampilan diri meliputi pilihan pakaian, kondisi fisik, kualitas kesehatan dan produksi kelenjar tubuh. Kesesuaian jenis kelamin menentukan penampilan, minat, tingkah laku dan pilihan teman sebaya. Pilihan kegiatan yang sesuai dengan jenis

kelamin dapat menolong remaja memiliki konsep diri positif. Nama dan nama panggilan yang tidak sesuai dengan kelompoknya dapat menjadikan konsep diri remaja menjadi terhambat. Hubungan remaja dengan keluarga membantu dalam mengidentifikasi dan mengembangkan pola-pola kepribadian dengan anggota keluarga tersebut. Pengaruh teman sebaya dalam membentuk kepribadian anak melalui dua mekanisme, yaitu (1) konsep diri yang menjadi cermin dari perilaku teman sebaya terhadap dirinya, (2) remaja mengembangkan konsep diri karena mendapat tekanan dan kelompok sebaya supaya mendapat pengakuan. Remaja dengan tingkat aspirasi terlalu tinggi dan tidak realistis tentang kemampuannya cenderung mudah mengalami kegagalan. Kondisi ini dapat memicu remaja menjadi cemas dan mengembangkan reaksi pertahanan diri. Sebaliknya, remaja yang realistis dengan kemampuannya cenderung lebih berhasil mencapai cita-cita, sehingga mampu membentuk kepercayaan diri dan konsep diri yang positif.

### **C. Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan**

Haditono (2002) menjelaskan bahwa kecemasan yang dirasakan siswa dalam menghadapi ujian merupakan suatu reaksi emosi yang berhubungan dengan situasi yang dianggap mengancam.

Adanya kenyataan dan tuntutan tersebut seringkali menimbulkan kecemasan bagi siswa, terutama dalam menghadapi ujian, baik itu ulangan harian, akhir semester ataupun akhir tahun ajaran. Seringkali siswa menganggap kecemasan ujian sebagai beban sehingga timbul kecemasan

menghadapi ujian. Kecemasan dalam menghadapi tes pada tingkat yang sedang justru akan meningkatkan motivasi (Tjandrarini, 1989),

Sebaliknya seseorang dengan konsep diri yang tinggi akan terlihat lebih optimis, penuh percaya diri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialaminya. Kegagalan bukan dipandang sebagai kematian, namun lebih menjadikannya sebagai penemuan dan pelajaran berharga untuk melangkah ke depan. Orang dengan konsep diri yang tinggi akan mampu menghargai dirinya dan melihat hal-hal yang positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang (Jasinta F Rini, e-psikologi 2002).

Ada dua faktor yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan siswa dalam menghadapi ujian yang kemudian mempengaruhi siswa, yaitu faktor eksternal dan faktor internal (Andriasari, 2002) faktor eksternal dapat berupa hal-hal yang berhubungan dengan materi pelajaran, sedangkan faktor internal yang mempengaruhi adalah kepribadian dari siswa itu sendiri. Salah satu karakteristik kepribadian yang dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan adalah konsep diri yang dalam penelitian ini dibatasi dengan konsep diri akademik.

Seperti yang diungkapkan oleh Atkinson (1999) bahwa ancaman harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi ujian. Sedangkan menurut Moeslow (dalam Hawadi, 2004) bahwa rasa cemas akan gagal berprestasi

merupakan ciri khas anak berbakat dan siswa akselerasi termasuk anak berbakat yang banyak mengalami tekanan dari lingkungannya.

Menurut Albin (2003), kecemasan yang ada dapat memberi pengaruh yang positif bila individu menjadi lebih bergairah. Sebaliknya dapat memberikan pengaruh negatif jika kecemasan sudah berlebihan sehingga menyebabkan individu tersebut putus asa. Jadi kecemasan ini tidak menjadi suatu masalah jika individu tersebut mampu mengelola rasa cemas sehingga tidak mengganggu keseimbangan dirinya.

Menurut Rakhmat (2006) konsep diri merupakan dasar individu berperilaku, sehingga perilaku individu dapat diprediksikan berdasar konsep diri yang dimilikinya. Individu dengan konsep diri tinggi menunjukkan karakter seperti kepercayaan diri tinggi, penerimaan diri baik, optimis, wajar, harga diri tinggi dan memiliki perasaan aman. Kondisi ini mendasari individu dalam berperilaku seperti akan menghadapi ujian akhir sekolah dilakukan secara wajar tanpa disertai rasa kecemasan. Sebaliknya, individu dengan konsep diri rendah memiliki perasaan tidak tenang, tidak aman dan perasaan khawatir jika mendapat penilaian negatif dari orang lain, sehingga dalam berperilaku seperti akan menghadapi ujian akhir sekolah mudah mengalami kecemasan.

William H. Fitts, (dalam Partosuwido, 2007) menyatakan bahwa individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan mampu membentuk konsep diri positif. Baird (1991) mengungkapkan bahwa individu dengan konsep diri rendah mudah mengalami kecemasan, jika ada kehadiran individu lain di lingkungannya. Ia merasa tidak aman jika diperhatikan orang lain dan hasil

pekerjaannya dinilai negatif. Freimuth (dalam Barker, 1992) mengungkapkan bahwa individu dengan konsep diri rendah memiliki tingkat kecemasan tinggi dalam komunikasi oral. Berdasar penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa, individu dengan konsep diri rendah mempunyai tingkat kecemasan tinggi dalam menghadapi ujian akhir sekolah. Sebaliknya, individu dengan konsep diri tinggi memiliki tingkat kecemasan rendah dalam menghadapi ujian akhir sekolah.

Kondisi kecemasan dapat terjadi pada siswa manapun yang mana kecemasan dapat menjadi motivasi atau menjadi rasa putus asa, hal ini dapat disebabkan adanya kenyataan dan tuntutan yang tidak sesuai yang dapat menimbulkan rasa kecemasan pada siswa sebagian besar kecemasan itu timbul dari 2 faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor eksternal adalah faktor yang berhubungan dengan lingkungan siswa, dapat berupa materi pelajaran atau lingkungan belajar siswa, sedangkan faktor internal yang tumbuh dari dalam diri siswa yaitu konsep diri dan kepribadian siswa.

Ancaman dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan dapat menimbulkan rasa kecemasan dalam menghadapi ujian. Seseorang yang memiliki konsep diri yang tinggi akan lebih terlihat optimis, penuh percaya diri dan selalu bersikap positif terhadap sesuatu, baik itu kegagalan yang dialami. Kecemasan dapat diminimalisir jika individu tersebut mampu mengolah rasa cemas terhadap suatu masalah agar tidak mengganggu keseimbangan dirinya

Kondisi kecemasan yang terjadi pada seseorang akan memberikan dampak terhadap rendahnya konsep diri, sehingga adanya kemampuan

seseorang untuk mengendalikan kecemasannya akan menjadikan konsep diri yang dimiliki akan mengalami peningkatan. Kenyataan ini dapat menunjukkan sejauh mana kemampuan seseorang dalam proses pengendalian dirinya maka akan menciptakan suatu bentuk kecemasan pada diri seseorang. Kecemasan menjadikan seseorang mengalami permasalahan dengan konsep diri yang dimiliki.

#### **D. Hipotesa Penelitian**

Dalam mengadakan penelitian yang mendalam terhadap berbagai sumber untuk menemukan anggapan dasar, maka langkah berikutnya adalah merumuskan hipotesis. Hipotesis merupakan jawaban sementara. Oleh karena itu, perumusan hipotesis sangat berbeda dari perumusan pertanyaan penelitian (Azwar 2007: 49).

Berdasarkan penelitian diatas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah "terdapat hubungan antara konsep diri dengan kecemasan siswa menghadapi ujian akhir sekolah". Konsep diri yang rendah memiliki tingkat kecemasan tinggi bagi siswa begitu juga sebaliknya individu dengan konsep diri tinggi memiliki tingkat kecemasan rendah dalam menghadapi ujian akhir sekolah.